**Jak skutecznie odzyskać kondycję po długiej zimie**

**POBYT W TRENTINO POBUDZA CIAŁO I UMYSŁ**

**Wszystkie sposoby na skuteczne pobudzenie ciała po zimowym “letargu. Spacery dookoła jezior Trentino oraz po łatwych szlakach górskich w blasku wiosennego słońca to recepta na uzyskanie równowagi oraz witalność.**

**Świetne samopoczucie na wiosnę**

Jeziora Trentino stanowią idealne miejsce dla osób szukających dobroczynnego dla zdrowia kontaktu z przyrodą. Najlepiej wstać rano i wybrać się na relaksujący spacer wzdłuż brzegu jeziora, a następnie wrócić do hotelu i odprężyć się w fińskiej saunie, łaźni tureckiej bądź skorzystać z rozluźniającego masażu. Spacery to jednak nie wszystko - warto skusić się na lekcję jogi, najlepiej rano, przed śniadaniem, co przyczyni się do odbudowania energii i równowagi. Następnie kolej na zdrowe śniadanie: szklankę soku jabłkowego, trochę świeżych owoców, filiżankę kawy. Zdrowa dieta to przecież jeden z sekretów dobrego samopoczucia, które warto odnaleźć wiosną, nad trydenckimi jeziorami.

Otoczone górami **jezioro Ledro** zachwyca krystalicznie czystą wodą, mieniącą się turkusowo. To idealne miejsce na wiosenne przebudzenie z zimowego snu. Oferta wellness hotelu **Elda Eco Ambient Hotel** i proponowana tu świetna kuchnia przyczynią się do odzyskania dobrego samopoczucia.

W **Levico**, niedaleko ośrodka termalnego i jeziora o tej samej nazwie, **Hotel Liberty** zaprasza do skorzystania z oryginalnej, holistycznej oferty na weekendowy pobyt pod znakiem mindfulness i świadomości, którego celem jest odbudowanie równowagi psychofizycznej oraz stymulowanie energii witalnej.

W miejscowości **Commezzadura**, położonej w **Val di Sole, hotel Tevini** wzbogacił ofertę wellness, proponowaną we własnym spa „Goccia d’oro”, wyposażony w basen i sauny, o zajęcia jogi w ścisłym kontakcie z naturą - „Armonyoga”, prowadzone przez certyfikowaną instruktorkę.

Wiosna to idealna pora roku na przyjemne spacery po rozległym, będącym w pełnym rozkwicie „ogrodzie” doliny **Val di Non**. To czas, kiedy dolinę przepełnia bogactwo zapachów.

**Łatwe wyprawy w górach**

Kiedy nadchodzi wiosna, nie ma już żadnych wymówek – czas wyjść z zimowej kryjówki i wrócić do dobrej kondycji. Spokojne spacery, bez pośpiechu, oraz podziwianie otaczających cudów natury, wdychając orzeźwiające wiosenne powietrze to z pewnością świetny pomysł na pobudzenie ciała i umysłu po długiej, szarej zimie oraz na przygotowanie się do nadchodzącego lata.

**Trasa na dobre samopoczucie wzdłuż brzegów jeziora Levico**, podążając romantyczną „uliczką rybaków” („Stradina dei pescatori”). W trasę o długości 2,5 km wyrusza się z plaży publicznej miejscowości Levico Terme (Parco Segantini), a następnie podąża w kierunku wskazanym przez drogowskazy. To szlak przyczyniający się do odzyskania równowagi psychofizycznej. Po drodze znajdują się ławki oraz szyldy, ilustrujące możliwe do wykonania ćwiczenia, a wszystko w otoczeniu pięknej przyrody.

**Anello Family Green Way Primiero** to trasa przebiegająca po całej dolinie Primiero, która umożliwia zapoznanie się z lokalnymi tradycjami oraz miasteczkami. 20-kilometrowy szlak w kształcie pierścienia oznaczony jest na całej długości i można go przejść w obu kierunkach. Z trasy rozciąga się wspaniały widok na góry Pale di San Martino oraz na Vette Feltrine, grupę górską położoną w południowej części Dolomitów. Do wspaniałych walorów przyrodniczych trasy dodać należy również bogactwo kultury, sztuki oraz historii. Centra miasteczek, leżących na trasie, obfitują w zabytkowe budowle, przechowujące piamięć zamierzchłych czasów (Palazzo Scopoli, Palazzo del Dazio, Chiesa Arcipretale).

**Szlak sztuki** (Cammino dell’Arte) to źródło inspiracji kulturalnych. Rozpoczyna się nad brzegiem rzeki Sarca, najpierw prowadzi do zamku Castello di Stenico – eleganckiej twierdzy z XII w., a następnie do Bosco Arte – trasy, upiększonej dziełami stworzonymi w pełnej harmonii z otaczającą przyrodą.

**Urlop w rytmie przyrody**

Najlepszym pomysłem na wiosenny wypad z dala od wielkomiejskiego zgiełku jest pobyt w jednym z licznych ośrodków agroturystycznych w Trentino. Na obrzeżach lasów i kwiecistych łąk łatwo o odprężenie w pełnej harmonii z otaczającą przyrodą i odkrycie piękna prostoty. Przebywając w agroturystyce, prowadzonej przez rodzinę, goście poczują się jak u siebie w domu, skosztują lokalnych potraw, a nawet sami je przygotują. To świetny sposób na odkrycie lokalnej kultury i tradycji.

Znajdujący się w Spormaggiore, na płaskowyżu **Paganella,** ośrodek agroturystyczny **Agritur „Le Millemele”** usytuowany jest w zabytkowym budynku, pochodzącym z XV w. Został on odnowiony z zachowaniem szczególnej uwagi na detale i stylowe wykończenia oraz wyposażony w część spa z podgrzewanym basenem. W ośrodku gościom oferowane są wina własnej produkcji, zdrowe śniadania na bazie regionalnych produktów: pełnoziarnistego chleba, płatków zbożowych i ziaren, wędliny speck i serów, dżemów, soków owocowych.

Czy agroturystyka może iść w parze z elegancją? Tak, a dokładniej: w **Maso Botes**, gdzie podziwiać można drzewo oliwne zwane „olif de Bòtes”, którego wiek szacuje się na 800-1.000 lat, oraz zachwycać wspaniałym widokiem na **jezioro Garda**. Harmonijnie spajająca się z otoczeniem architektura, dizjanerskie meble oraz szczególna dbałość o detale to cechy wyróżniające to miejsce. Agroturystyka proponuje swoim gościom specjały własnej produkcji: oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia (*olio EVO*) oraz miód. Po dniu spędzonym nad jeziorem warto zatrzymać się na tarasie widokowym i rozkoszować cudownym zachodem słońca.

W położonej w górach agroturystyce **Agritur "Maso Rauter”** z pewnościa najbardziej zachwyca wspaniały, rozciągający się stąd widok na dolinę Valsugana i na lasy, w których dominują modrzewie, brzozy, jodły i kasztanowce. Znajdujemy się na płaskowyżu Vigolana, który urzeka wiosną kwitnącymi jabłoniami i czereśniami oraz oferuje trasy na łatwe spacery w otoczeniu pięknej przyrody.

W Pellizzano, w samym sercu zielonej dolinie **Val di Sole**, mieści się ośrodek agroturystyczny **Agritur “Bontempelli”**, wyróżniający się przyjemną atmosferą, wyśmienitą kuchnią oraz uwzględnieniem potrzeb osób, będących na diecie wegetariańskiej i wegańskej. Goście ośrodka raczeni są ciastami własnej roboty, świeżym mlekiem i jogurtem oraz regionalnymi owocami. Po pożywnym posiłku czas na wyprawę, również konno, w stronę jeziora Lago dei Caprioli bądź w inne wspaniałe zakątki, których w tejże dolinie nie brakuje.

Pachnący lasem pokój, widok, cieszący nie tylko oczy, ale i duszę, wyśmienite śniadania i nieśpieszny spacer po pięknym miasteczku: oto co swoim gościom, pragnącym relaksu i zmiany codziennego rytmu, oferuje **Garni Lilly w San Lorenzo in Banale-Dorsino**. Obiekt w ramach oferty “Alpin escape” oferuje gościom “perception walking”, czyli spacer w milczeniu, z zamkniętymi oczami, po miasteczku i w lesie.

Więcej szczegółów dostępne jest [tutaj](https://www.visittrentino.info/it/articoli/lifestyle/esperienze-detox-primavera) i [tutaj](https://www.visittrentino.info/it/articoli/outdoor-estate/passeggiate-rifugi-aperti-primavera)

Trydent, styczeń 2020